

# Vallée des Belleville

## CIRCUITS VTT ET VTTAE

### ITINÉRAIRES (VTTAE) RANDONNÉES (XC)



#### LÉGENDE

Caption

	Randonnées VTT		Pistes VTTAE
	Tapis		Points de recharge VAE
	Télésiège		Stations de lavage
	Télécabine		Très facile
	Traux / Construction		Facile
	Panoramas		Difficile
	Restaurants		Très difficile
	Refuges		Piste cyclable d'altitude
	Fermes		Bascule 3 Vallées
	Point d'intérêt		Navettes gratuites avec VTT

### Itinéraires VTTAE

E-bike paths

Choisissez le vélo à assistance électrique (VAE) pour découvrir, avec peu d'effort, la Vallée des Belleville. Sur des chemins accessibles et balisés, vous avez la promesse de profiter des plus beaux paysages et des pépites de notre territoire.

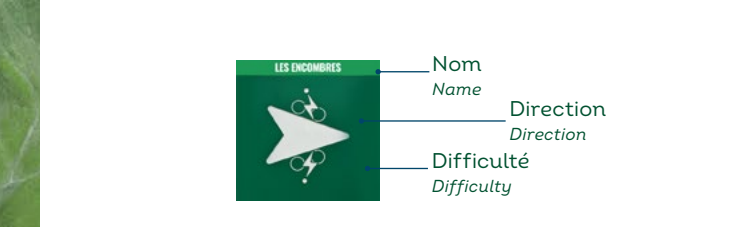
Choose the electric-assist bicycle (E-bike) to explore the Vallée des Belleville with little effort. On accessible and marked trails, you are promised to enjoy the most beautiful landscapes and gems of our region.

### PROGRESSION VTTAE

VTTAE trails progression

Du plus familial (vert) au plus engagé (noir).  
Listed from the most familiar to the most challenging.

VTTAE	NOM	DÉPART	LONGUEUR	DÉNIVELÉ
VTTAE 1	LES ENCOMBRES	Départ: TC Saint Martin 1	23KM	647M+/-
VTTAE 3	PLAN LOMBARDE	Départ: La Flachère	12,2KM	446M+/-
VTTAE 2 bis	LES BELLEVILLE (LAC DU LOU)	Départ: Ludizone	10,4KM	396M+/-
VTTAE 2	LES BELLEVILLE	Départ: TC Saint Martin 1	26KM	742M+/-
VTTAE 7	BALCON PLEIN SUD	Départ: Val Thorens	4,8KM	230M+/-
VTTAE 4	BALCON DE TOUGNÈTE	Départ: Ludizone	25,1KM	1047M+/-
VTTAE 8	CIRCUIT DES BÉTACHOS	Départ: Ludizone	12,8KM	640M+/-
VTTAE 5	COL DE LA FENÊTRE	Départ: Ludizone	29,9KM	993M+/-



### Randonnées à VTT

Mountain bike rides

Parcours plus ou moins difficiles, en fonction des niveaux, en général en vélo musculaire, mais peut se faire aussi à l'aide d'un VTT électrique. On parle aussi de XC ou Cross Country ce qui correspond à des circuits parfois sportifs, mais aussi récréatifs à faire en famille.

The trail varies in difficulty depending on the levels, generally suitable for traditional (muscle-powered) bicycles, but can also be done with the assistance of an electric mountain bike (E-MTB). It's also referred to as XC or Cross Country, which corresponds to circuits that are sometimes sporty but also recreational, suitable for families.

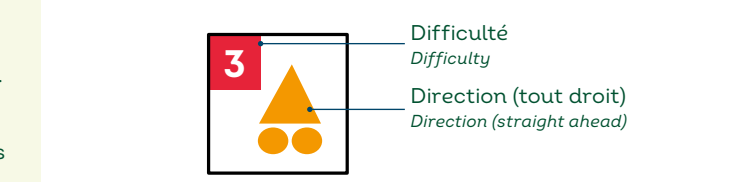
### PROGRESSION RANDONNÉES VTT

Mountain bike trails progression

Listées de la plus facile (vert) à la plus difficile (noir).  
Listed from the easiest (green) unit the hardest (black).

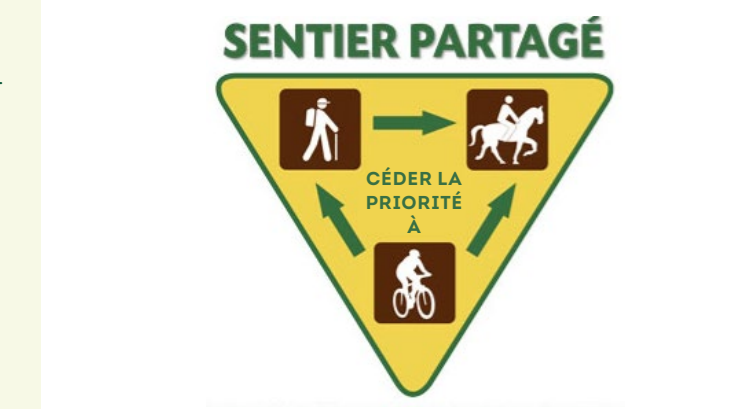
XC	NOM	DÉPART	LONGUEUR	DÉNIVELÉ
XC 10	KID ZONE	Départ: Plan de l'Eau des Bruyères	1,2KM	7M+/-
XC 1	SAINT-MARTIN AU CHÂTELARD		5,9KM	131M+/-
XC 2	NOTRE-DAME-DE-LA-VIE		7,3KM	195M+/-
XC 11	TOUR DE LA CHASSE		5,8KM	173M+/-
XC 3	LES ENCOMBRES		12,4KM	391M+/-
XC 12	LES MENUIRES / VAL THORENS		14,4KM	611M+/-
XC 5	DOS DE CRÊT VOLAND	Accès par TC St-Martin	15,2KM	580M+/-
XC 6	PONT PENNOT		11,4KM	390M+/-
XC 4	PANORAMIC BELLEVILLE-ENCOMBRES		15KM	775M+/-

Départs  
1-2-3-4-5-6: TC Saint Martin  
11: Ludizone  
12: Office de Tourisme de Val Thorens



### RÈGLES DE COURTOISIE SUR LES CHEMINS

Rules of courtesy on the tracks



**ATTENTION! TROUPEAUX ET CHIENS DE PROTECTION**  
Plan de localisation des troupeaux  
Herd location plan

**NUMÉRO URGENCE EUROPÉEN**  
EMERGENCY SERVICES  
**112**  
depuis un mobile / from a mobile phone

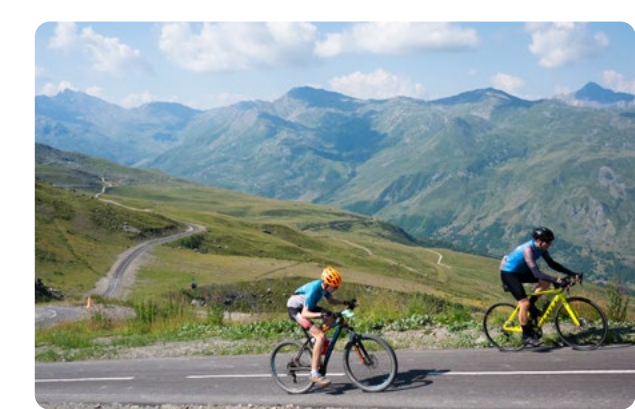
**RÈGLES DE SÉCURITÉ**  
Safety rules

- Ces parcours sont ouverts aux vététistes sous leur propre responsabilité. The trails are open to mountain bikers under their own responsibility.
- Ils présentent des difficultés techniques et s'adressent à des vététistes confirmés. Ils nécessitent de la part des utilisateurs, maîtrise et prudence. They offer technical difficulties and are aimed at experienced mountain bikers. They require control and caution from mountain bikers.
- L'encadrement par un moniteur VTT est conseillé. Retrouvez la liste des moniteurs et des écoles VTT de la Vallée sur le guide pratique disponible dans les Offices de Tourisme. Supervision and guidance by a mountain bike instructor is highly recommended. Find the list of mountain bike instructors and schools in the valley in the practical guide available in the Tourist Offices.
- Le port du casque et de protections sont indispensables. A helmet and protection must be worn.
- Avant de partir, vérifiez votre matériel et pensez à emporter des outils de réparation. Before leaving, check your equipment and don't forget to take tools.
- Prévoyez du ravitaillement, des vêtements chauds et de pluie. Don't forget to take food, warm clothes and a rain coat in case the weather conditions change.
- Restez sur les chemins tracés, sans couper les lacets du sentier. Stay on the tracks and try not to cut corners.
- Attention, les piétons sont prioritaires sur tous les sentiers partagés. Be careful, pedestrians have priority over cyclists on all shared paths.
- Certains sentiers de randonnée sont interdits aux VTT. Être attentif à la signalétique. Some of the tracks are forbidden to mountain bikers, look out for signs.
- Soyez vigilants face aux véhicules tout terrain. Be aware of 4x4 vehicles.
- Respectez la nature, ne jetez pas vos déchets, emportez-les. Respect the environment, don't throw away your rubbish, take it home with you.
- Évitez de partir seul(e) et informez vos proches de l'itinéraire suivi, ainsi que de l'heure prévue de retour. Try not to go alone and tell your relatives or friends the route you plan to take and the time you plan to get back.
- Lors de la traversée d'alpages, à proximité des troupeaux, descendez du vélo. While crossing the mountain pastures/fields, when you get close to the herds, get off the bike.



### PISTE CYCLABLE D'ALTITUDE

High-altitude cycle path



**Les Menuires - Sommet de Tournète (7 km)**  
Un tracé plus clément et qui se fait (presque) sans efforts à la descente. Pour les plus téméraires, 627m de dénivelé et une pente à 9% en moyenne s'offrent à eux! A more gentle route and is (almost) effortless on the downhill run. For the more daring, 627 metres of undulations and an average 9% gradient await!

**Les Menuires - Val Thorens (6,5 km)**  
Arrivée au cœur de la plus haute station des 3 Vallées à 2300m d'altitude avec en ligne de mire un panorama époustouflant sur la Vallée des Belleville.  
Arrival in the heart of the highest resort of the 3 Valleys at an altitude of 2.300 metres with stunning views of the Belleville Valley.

**OFFICES DE TOURISME**  
Tourist Offices

**MAISON DU TOURISME SAINT-MARTIN-DE-BELLEVILLE**  
+33 4 79 00 20 00  
st-martin-belleville.com  
Tous les jours, 9h-12h30 et 14h-18h30.  
Every day, 9am-12.30pm and 2pm-6.30pm.

**OFFICES DE TOURISME LES MENUIRES**  
+33 4 79 00 73 00  
lesmenuires.com

**La Croisette**  
Tous les jours, 9h-12h30 et 14h-19h.  
Daily, 9am-12.30pm and 2pm-7pm.

**Les Bruyères**  
Tous les jours, 9h30-12h et 15h-18h30.  
Daily, 9.30am-12pm & 3pm-6.30pm.

**OFFICE DE TOURISME VAL THORENS**  
+33 4 79 00 08 08  
valthorens.com  
Tous les jours 9h-12h et 14h-18h.  
Every day, 9am-12pm and 2pm-6pm.

**SUIVEZ BELLEVILLE BIKE PARK!**  
Follow Belleville Bike Park!  
Actus live, conseils des Bike Patrols, nouveautés... Scannez et restez à jour!  
Live news, advice from the Bike Patrol, what's new... Scan and stay up to date!

**Pass VTT ET WELLNESS**  
7 JOURS CONSÉCUTIFS  
7 CONSECUTIVE DAYS

**REMONTÉES MÉCANIQUES**  
LIFTS  
Escapade 3 Vallées VTT  
Accès piétons inclus  
MTB Les 3 Vallées  
Podstrane access included  
(\*Cime Caron et Pointe de la Masse sont interdites aux VTT)  
(\*Cime Caron and Pointe de la Masse are closed to mountain biking)

**PISCINES ET WELLNESS**  
POOLS & WELLNESS  
La Belle Vie Saint-Martin  
Le Break Les Menuires, La Croisette  
Le Baïte Les Menuires, Les Bruyères  
Le Board Val Thorens

**skipass-lesmenuires.com**  
ski.valthorens.com  
OU DANS LES POINTS DE VENTE  
or at points of sale

**ADULTE ADULT**  
**160€**  
AU LIEU DE 225€  
INSTEAD OF €225

**À TÉLÉCHARGER**  
To download

**TÉLÉCHARGEZ L'APP**  
**LES 3 VALLÉES!**  
DOWNLOAD LES 3 VALLÉES APP!

**OUVERTURES**  
LIFT STATUS

**FORFAITS**  
SKI PASSES

**ITINÉRAIRES**  
TRAILS

**NAVETTES**  
SHUTTLES

**Liste des loueurs**  
List of mountain bike hire companies

**guidesdesbelleville.com**

**À TESTER**  
To try

**RESTAURANTS D'ALTITUDE** Mountain restaurants

- Chez Pépé Nicolas +33 6 09 45 28 35
- Le Corbeleys +33 4 79 08 95 31
- La Loy +33 4 79 08 92 72
- Refuge de Téton +33 7 63 66 93 14
- Roc Seven +33 9 79 99 87 87

**REFUGES** Mountain refuges

- Refuge du Lac du Lou +33 7 70 22 86 79
- Refuge de Gittamelon +33 4 79 08 91 46 ou +33 6 76 43 28 12
- Refuge Plan Lombardie +33 8 12 43 08 ou +33 6 87 18 73 88

**FERMES** Farms

- Chez Pépé Nicolas +33 6 09 45 28 35
- Les Boyes
- La Trantsa Le Châtelard +33 6 64 25 38 58
- Ferme de la Combe
- Au délice des fromages +33 6 80 24 74 42